



# МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 8 (226)  
АВГУСТ 2024

## Вероника Скворцова открыла высокотехнологичный Сосудистый центр в Сарове

Руководитель ФМБА России Вероника Скворцова и генеральный директор Госкорпорации «Росатом» Алексей Лихачев открыли в Сарове современный центр рентгенэндоваскулярных методов лечения с ангиографической операционной – Сосудистый центр. Он открыт на базе Клинической больницы №50 ФМБА России. «Медицина Сарова в последние годы активно развивается. В 2021 году Саров вошел в национальный проект по модернизации первичного звена здравоохранения. Это очень важно, потому что здоровье формируется именно в первичном звене. И мы вместе с государственной корпорацией «Росатом», вместе с руководителями ведущего градообразующего научного учреждения

реализовывали этот проект», — отметила Вероника Скворцова. Глава Агентства также сообщила, что наряду с модернизацией первичного звена в течение двух лет реализовывался целый комплекс программ: онкологическая помощь, лечение сахарного диабета, создание первого кабинета диабетической ретинопатии для сложных офтальмологических исследований и офтальмологической помощи, лазерной хирургии, создание отделения паллиативной помощи и отделения медицинской реабилитации. Новым шагом в развитии здравоохранения города стало создание Сосудистого центра. «Благодаря реализации совместных с «Росатомом» комплексных мероприятий сейчас в Сарове один из самых низких не только

в системе ФМБА, но и в целом по стране показателей общей смертности – 10 на 1000, который снизился за два года на 31%. Это свидетельствует об эффективности наших подходов. Мы надеемся, что развитие сосудистой службы не остановится на открытии центра эндоваскулярной хирургии,

и будет сделан следующий шаг – открытие ангионеврологического отделения для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения, и, соответственно, будут развиваться высокотехнологические возможности», — подчеркнула Вероника Скворцова. С открытием Сосудистого центра

жителям Сарова стало доступно выявление проблем с сердцем и сосудами на ранней стадии их развития, предупреждение инфарктов и инсультов, лечение нарушений ритма, обеспечение экстренной помощи пациентам при сосудистой патологии, остром коронарном синдроме, инфаркте миокарда, выполнении сложнейших операций.

На первом этапе в Сосудистом центре саровчанам будут проводить коронарографию и стентирование коронарных артерий. Сейчас пациентов, которые нуждаются в коронарографии, около 600 в год — как плановых, так и экстренных. До создания Сосудистого центра в Сарове Клиническая больница №50 в соответствии с приказами по маршрутизации направляла экстренных пациентов в региональные сосудистые центры Арзамаса (90 км от города) или Нижнего Новгорода (190 км от города), а плановых пациентов — в ведущие федеральные клиники ФМБА России Москвы и Санкт-Петербурга. «Для нас важно, чтобы любой наш работник, житель города, обращаясь в ФМБА России, обращался



## Состоялся II этап «Семейных игр КБ №50 ФМБА России»

II этап «Семейных игр КБ №50 ФМБА России» состоялся на стадионе «Авангард» в преддверии начала учебного года. В этот раз главными героями соревнований стали дети сотрудников клинической больницы. С наступающим Днем знаний их поздравили главный врач Игорь Лашманов и начальник диагностического центра Андрей Чистяков. Члены молодежной комиссии при профкоме КБ №50 подготовили для юных спортсменов задания на ловкость, смекалку, быстроту и находчивость. Участникам предстояло преодолеть «Болото», примерить на себя роль почтальона на коне, собрать из букв слова, передать мяч, не уронив его, и стать поварами. Капитаны команд помогли ребятам справиться с испытаниями, а за соблюдением правил следили линейные судьи. «Больше всего понравились «Болото» и «По-

чтальон на коне», где мы скакали, а шапка на глаза сползла, и упала голова лошади. И понравился конкурс «Поваренок». Было очень смешно, когда мальчики дули в кружку, и вода попала на нашего капитана. Мы придумали тактику,

как надо делать, чтобы выиграть. Думаем, что выиграем», — рассказали участницы команды «Пчелка» Сима и Ангелина Ларюшкины. Жюри было непростое определить победителей. Все команды показали отличные результаты, и

разрыв между участниками составлял несколько секунд. По итогам соревнования лучшими стали ребята из сборной «Люди в черном» (ПНД и диагностический центр), второе место заняла команда «Профилактика» (МРУ №50 ФМБА России), третье — «Светлячки» из МСЧ №3. Команда «Непоседы» (МСЧ №4) получила специальный приз за волю к победе, самыми дружными признаны «Пчелки» (МСЧ №1), самыми озорными — «Крепыши» из Управления КБ №50. «Соревнования получились веселыми, и все очень довольны. Конкурсы с вовлечением детей нужно проводить чаще. Они сплачивают не только взрослых, но и ребят, которые начинают дружить друг с другом и общаться. Сегодня самым интересным заданием мне показалось «Болото». Оно кажется простым, а на самом деле было сложно перебраться на двух дощечках», — отметила фельдшер детской поликлиники Ксения Антонова. Благодарим профком, отдел кадров и администрацию КБ №50 ФМБА России за помощь в организации и поведении соревнований, а все команды — за участие!



## С Днем Государственного флага Российской Федерации!

22 августа мы отмечаем День Государственного флага Российской Федерации. Праздник был учрежден в 1994 году указом Президента. Бело-сине-красный флаг — один из главных государственных символов России. Символ единства, суверенитета и независимости нашей Родины, ее мощи, величия и процветания. Он связывает воедино прошлое, настоящее и будущее страны, олицетворяет национальную гордость и традиции. Сегодня под бело-сине-красным флагом наши воины отста-

ивают интересы Отечества, защищают историческую память о подвигах отцов, дедов и прадедов, сражавшихся в годы Великой Отечественной войны. Ежегодно 22 августа по всей стране проводится множество мероприятий, цель которых — рассказать об истории праздника, о важности и значении государственных символов России. Отпраздновали День Государственного флага Российской Федерации и в Клинической больнице №50 ФМБА России. Сотрудники медучреждения украсили триколором рабочие места и медицинскую форму.

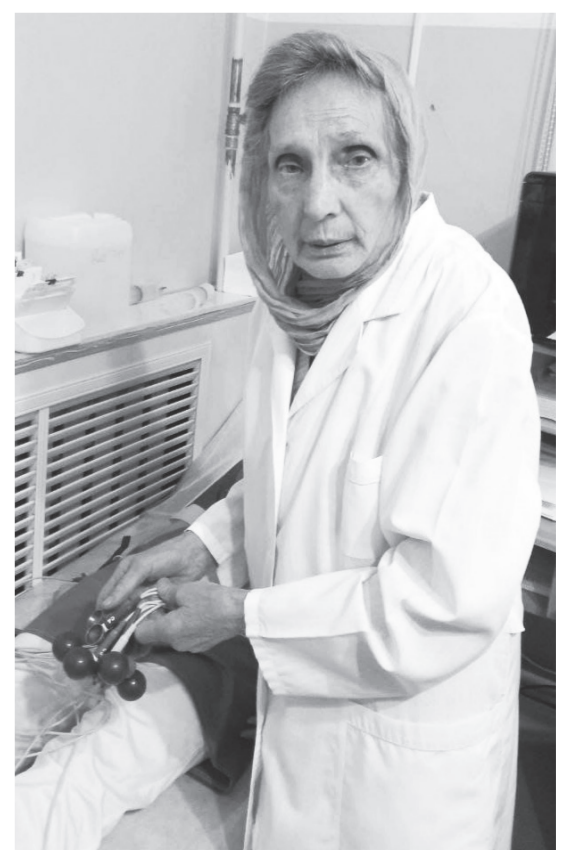


## Почетного звания «Серафимовский врач» удостоена врач-терапевт МСЧ №2 КБ №50 ФМБА России Тамара Колкунова

Тамара Николаевна после окончания школы поступила в медицинское училище на акушерское отделение, затем в государственный медицинский институт г. Иркутска. В 1983 году она окончила его с отличием и была распределена в очную клиническую ординатуру. В течение двух лет Тамара Николаевна проходила обучение на кафедре внутренних болезней под руководством профессора Ю.А. Горяева и получила специальность «кардиоревматолог». До 1995 года врач работала в медсанчасти г. Тюмени. Затем вместе с семьей переехала в Дивеево, где трудилась кардиологом в Свято-Троицком Серафимо-Дивеевском монастыре до 2006 года. После открытия медсанчасти №2 КБ №50 ФМБА России Тамара Николаевна работает врачом-терапевтом в поликлиническом отделении.

«Качества важные для врачебной профессии — это полное забвение себя, милосердие к ближним и их понимание, а также несение их немощей. Лечит Бог, но от врача зависит правильное определение диагноза и назначение лекарственных средств. Для этого нужны профессиональные навыки и знания. Но больным в первую очередь нужно сострадание и участие, после чего лечение может быть полезным. Самое главное в профессии врача — исполнение заповеди о любви к ближним. Через служение ближним душа учится любить людей и Бога. Именно в данной профессии человек может полностью реализовать себя в служении ближним и Богу. Моя профессия накладывает отпечаток на всю мою жизнь, где бы я не находилась, знаю, что я должна безотказно, невзирая на личные потребности, оказать медицинскую помощь, если от меня потребуется. Для меня авторитетом врачебной деятельности и самоотверженности является св. архиепископ Лука (Воино-Ясенецкий),

его служение ближним с забвением своих собственных немощей и проблем. Он не думал ни о каких почестях и славе, и не считал, что делает что-то особенное, не рассчитывал на особые условия, ни на награды, ни на похвалу. Он просто выполнял свой долг, долг каждого православного христианина. Я всегда ощущаю свою немощь и вспоминаю подвиг жертвенного служения ближним. Любовь к ближним — это и есть любовь ко Христу. Это самое главное в жизни. Она не продается, не покупается и ее может дать только Христос по Своему милосердию», — рассказала Тамара Колкунова. Коллектив Клинической больницы №50 ФМБА России поздравляет Тамару Николаевну с заслуженной наградой!



# Первая пресс-конференция председателя профсоюзной организации РФЯЦ-ВНИИЭФ Антона Ульянова



**ПРОФСОЮЗНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
ПОМОЩНИКОМ ДЛЯ  
РАБОТОДАТЕЛЯ**

Антон Ульянов: Профсоюзная организация должна решать те задачи, которые работодателю сложно решать в силу объективных причин. Общественные объединения гибче реагируют на быстрые изменения, они ближе к людям и могут более эффективно, а зачастую почти бесплатно, на волонтерских началах реализовывать полезные функции. У нас есть молодежная комиссия, которая организует целый спектр великолепных мероприятий. Есть спортивная, культурно-массовая оргкомиссия, есть уполномоченный по охране труда. Мы активно взаимодействуем с администрацией, и все больше вовлекаем в эту сферу разные структуры и людей. Мы обратили внимание, что профсоюзные организации свою работу больше направляют на самореализацию в творчестве, в спорте, в вопросах, которые находятся в сфере увлечений человека, но не относятся к профессиональной. И это, на мой взгляд, некое упущение. Мы готовим проект, направленный на помощь членам профсоюза в профессиональной и карьерной самореализации. Конечно и у РФЯЦ-ВНИИЭФ, и у «Росатома» есть огромное количество образовательных программ, но оперативно дотянуться до каждого эти структуры не могут. И здесь может помочь профсоюзная организация. При этом развивать, может быть, не столько профессиональные навыки, а навыки управления, взаимодействия, ведения переговоров, разрешения сложных ситуаций. Я думаю, мы будем готовить целый цикл семинаров, приглашать специалистов и давать возможность профессионально развиваться, но только членам профсоюза.

Антон Ульянов: Во всех городах присутствия предприятий Госкорпорации «Росатом» сохранилось всего пять детских оздоровительных лагерей. Два из них в Сарове, один НИИСоветский «Серёжа». То есть сегодня в контуре Российской Федерации долгое время, два десятилетия, председателем ко-

**О СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ**

лагерей всей Страны Росатом. Их удалось сохранить благодаря действиям директора, администрации и профсоюзной организации. Кроме того, благодаря тому, что у нас существует коллективный договор, мы можем финансировать дома культуры, стадион, базу отдыха «Родничок», профилакторий, Дом ветеранов. Мы можем пользоваться всей этой социальной сферой, и мы ей гордимся.

Мне задала вопрос о том, какая сегодня ключевая ценность для профсоюзной организации. И, безусловно, в центре всего должен стоять человек. Мы должны идти от его потребностей, от тех пяти ключевых факторов. Мы должны находить способы их удовлетворить, мы должны бороться за людей.

Антон Ульянов: Перед любой профсоюзной организацией стоят две цели, и мы должны на них ориентироваться. Они законодательно утверждены и есть в нашем уставе. Это представительство, то есть мы, как коллектив, представляем интересы тех, кто нас выбрал. И защита социально-трудовых прав. Эти цели самые важные. Если человек, будучи членом профсоюза, видит какие-то проблемы, он должен понимать, что у него есть право свой вопрос транслировать. В ближайшее время мы проведем опросы и анкетирование, чтобы узнать, как люди относятся к профсоюзной организации, к тем мероприятиям, которые мы организуем. Мы поймем, что нужно скорректировать, какие направления надо развивать, чего люди ждут от профсоюзной организации.

**О ПОМОЩИ  
ПРОФСОЮЗА В  
ТРУДОВЫХ СПОРАХ**

Антон Ульянов: У нас существует комиссия по трудовым спорам, и она создана на зарплатных началах. В ней состоят пять человек от профсоюзной организации и пять человек от администрации. При этом долгое время, два десятилетия, председателем ко-

миссии был именно представитель профсоюзной организации. Нужно отметить, что наш работодатель соблюдает трудовое законодательство. Сегодня Госкорпорация «Росатом» – один из лучших работодателей страны. Возможно, где-то на местах, в подразделениях, существуют определенные нарушения, о которых нам не становится сразу известно. Но все вопросы решаются. Бывает, работодатель, видя, что человек пошел по профсоюзной линии жаловаться, быстро корректирует свое поведение и до комиссии по трудовым спорам уже ничего не доходит.

**О ВЗАИМОДЕЙСТВИИ  
С  
ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ  
ПРОФСОЮЗНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИЕЙ**

Антон Ульянов: За всю историю существования этих первичных организаций мы всегда друг другу помогали. Мы, как первичка ядерного центра, часто выступаем в роли старшего брата. С учетом того, что в территориальную профсоюзную организацию входит 1500 сотрудников городских организаций, а средняя зарплата там не очень высокая, их включили в программу «Профсоюзный дисконт». Она дает возможность покупать товары и пользоваться услугами где-то с небольшими, а где-то с довольно существенными скидками. Мы продолжаем активно взаимодействовать с территориальной профсоюзной организацией и предварительно уже договорились провести совместную стратегическую сессию.

**ОБ УВЕЛИЧЕНИИ  
ЧИСЛА ПЕРВИЧНЫХ  
ПРОФСОЮЗНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ**

Антон Ульянов: На данный момент мы работаем по соглашению с девятью организациями. В их числе и клиническая больница №50. Это одна из крупнейших организаций, входящих в общий контур. Сейчас мы ведём консультации еще с одной организацией, тоже медицинской, по поводу их работы с нами по договору. Мы всегда открыты для диалога и пусть экономически это ничего не даёт нашей первичке, но многое даёт с точки зрения нашей консолидации внутри города.

**О ЖИЛИЩНЫХ  
ПРОГРАММАХ**

Антон Ульянов: Сейчас на решение этого вопроса со всех сторон брошены большие силы – и здесь, и в регионе. Существует несколько вариантов развития событий. Это доходный дом – арендное жилье для молодых и не только молодых сотрудников, которое выдвигается на какое-то время и сотрудник платит лишь часть истинной стоимости этой аренды. Это, возможно, строительство современных общежитий или реконструкция существующих. У РФЯЦ-ВНИИЭФ есть эти программы и они будут реализовываться. А с точки зрения города самая главная задача – это активизировать строительство, найти землю, чтобы она попала к застройщику не по высокой цене, и стоимость квадратного метра опять не улетела.

**О МЕРОПРИЯТИЯХ  
ДЛЯ МОЛОДЁЖИ И  
ТЕХ, КТО СТАРШЕ 35  
ЛЕТ**

Антон Ульянов: Что касается молодежных мероприятий. В нашем бюджете на работу молодежной комиссии затраты достаточно заметные. И молодежная комиссия, наш профсоюзный десант, на многое готов и организует несколько якорных мероприятий. Ближайший «Осенний марафон» пройдет в начале сентября, и команда клинической больницы тоже в нем будет участвовать. Последние четыре года идет существенный рост молодежного профсоюзного членства. Видно, что молодежь верит в идеи профсоюза. И этот рост сегодня говорит нам о том, что мы делаем для молодежи все правильно. Но останавливаться нельзя и нужно двигаться дальше. Долгое время в нашей стране не могли принять закон о молодежи и молодежной политике. Потом его приняли и установили возраст в 35 лет. Во ВНИИЭФ этот возраст был установлен очень давно. Сейчас сформировался запрос о большом кругу членов профсоюза на мероприятия для участников старше 35 лет. И для них есть много различных программ. Это спортивные, развлекательные, интеллектуальные игры. Мы можем брать от молодежной комиссии наработанный опыт и транслировать его на людей всех возрастов.

**О РОЛИ ПРОФСОЮЗНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ В РАБОТЕ  
РФЯЦ-ВНИИЭФ**

Антон Ульянов: Ядерный центр, как федеральное государственное унитарное предприятие, не может тратить свою прибыль без коллективного договора. Сумма колоссальная – более 1 млрд рублей, и она расходится по целому ряду направлений. То, что на сегодняшний день в профсоюзной организации ядерного центра состоит более 70% работников ядерного центра – очень важно. Это позволяет четко работать в рамках колдоговорных действий. Сильный профсоюз равно сильное предприятие и наоборот. Необходимо сохранить численность членов профсоюза и её увеличить. Потому что любые возможные потрясения могут сильно разделить любые

коллективы, в том числе, конечно, и коллектив ядерного центра.

**О ТРАДИЦИЯХ  
И НОВАЦИЯХ**

Антон Ульянов: У профсоюзов серьезные традиции. То профсоюзное членство, которое сегодня есть в организации, говорит о том, что работа ведётся на хорошем уровне. И наша задача, сохраняя эти замечательные традиции, модернизировать наши подходы. Сейчас в атомном профсоюзе реализуется проект, который заключается в том, что у любого члена профсоюза в его смартфоне есть приложение с целым набором профсоюзных услуг. Это справочник, возможность получать скидки в различных магазинах, санаториях и других организациях. Мы будем внедрять этот проект у нас, что позволит войти в единую сеть, уже созданную внутри атомного профсоюза. Сначала мы запустим его в виде пилота и дальше будем развивать. Многие знают, что в профсоюзной организации существует программа «Профсоюзный дисконт», но она распространяется только на организации внутри Сарова. И одна из новаций в том, что мы к программе «Профсоюзный дисконт» подсоединили

территориальную профсоюзную организацию, то есть городскую.

**О ВЫЗОВАХ  
И ЗАДАЧАХ**

Антон Ульянов: Какие вызовы стоят перед предприятием сегодня? Прежде всего, это вызов, связанный с кадрами. Спрос на рабочую силу очень большой, а предложений не так много. И сегодня разные предприятия с помощью различных льгот перетягивают трудовые ресурсы. Эта борьба ведётся на уровне предприятий, внутри городов, на уровне регионов, на уровне даже целых стран. Безусловно, важную роль в привлечении кадров играет заработная плата. Но есть ещё несколько значимых факторов. Сегодня, особенно молодежь, очень ценит комфорт. Это все, что касается условий труда – рабочее место или возможность удалённого рабочего места, гибкость графика и прочее. Еще один фактор – безопасность. Здесь у нас преимущество, так как сам город безопасный. Не менее важна и возможность общения – одна из ключевых ценностей для человека. И, конечно, самореализация. Это пять основных факторов, о которых сегодня все говорят.

**ОТЗЫВ**

**о работе Сосудистого центра, первичного сосудистого отделения и отделения анестезиологии и реанимации КБ №50 ФМБА России:**

«Я, Солдатов Александр Васильевич, был 01.8.24 госпитализирован в Первичное сосудистое отделение КБ №50 ФМБА г. Саров с первичным диагнозом: обширный передний инфаркт. Ситуация осложнялась тем, что медицинский случай произошел примерно за неделю до госпитализации в условиях Крайнего Севера, где не было возможности обратиться за специализированной

медицинской помощью. То есть инфаркт был перенесен на ногах. Благодаря быстро и точно поставленному диагнозу и назначению адекватного терапевтического лечения, а также счастливой возможности получения высокотехнологичной медицинской помощи (операции стентирование) мое состояние стабилизировалось. Я имею возможность не только самосто-

ятельно передвигаться, но и совершать пешие прогулки. Особо хочется отметить, что вступивший в строй коронарографический комплекс в КБ №50 позволяет оказывать целый ряд высокотехнологичных медицинских услуг (диагностику и оперативное вмешательство) жителям г. Сарова без транспортировки нуждающихся в медицинские центры других городов, что сокращает время диагностирования и лечения, улучшает качество лечения и уменьшает бытовые неудобства. Я хотел бы выразить сердечную благодарность своему лечащему врачу Кошечкиной Ю.М., оперативной бригаде Чернядьеву, Пырченковой, Ипатьевой, Рудаковой, Мельникову за своевременную и квалифицированную медицинскую помощь. Также хотел бы поблагодарить весь персонал ПСО и отделения интенсивной терапии за их самоотверженный труд и добросердечное отношение к пациентам. Успехов вам в работе и поменьше тяжелых случаев в практике. **Главный научный сотрудник РФЯЦ-ВНИИЭФ А.В. Солдатов».**

**К Дню борьбы с раком легкого**

1 августа в мире отмечают День борьбы с раком легкого. На развитие этого серьезного заболевания влияет множество факторов, но основной из них – курение. 9 из 10 случаев рака легкого возникает именно из-за этой вредной привычки. В Центре промышленной медицины регулярно проходят занятия Школы здоровья, посвященные профилактике табакокурения. Очередную лекцию провела главный внештатный врач-терапевт КБ №50 ФМБА России Мария Васильева. «В связи с употреблением табачных изделий заболеваемость раком легких в нашей стране за последние 10 лет выросла на 63%. Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. При этом неважно, курит человек обычные сигареты или электронные. К сожалению, несмотря на то, что все знают об опасности курения, эта вредная привычка остается очень распространенной. Поэтому на наших занятиях мы рассказываем не только о том, что курение негативно влияет на здоровье, но и даем

рекомендации по тому, как победить никотиновую зависимость», — подчеркнула Мария Владимировна. По итогам лекции Мария Васильева протестировала участницы. Возможности интерактивного класса в Центре промышленной медицины позволяют с помощью интерактивной системы опроса и голосования узнать, усвоили ли слушатели пройденный материал. Анатолий на занятие Школы здоровья, посвященное профилактике табакокурения, пришел впервые и показал на тестировании отличный результат. «У меня общий стаж курения лет 20, но я бросил 10 лет не курил, а потом снова начал. Выступление Марии Владимировны очень понравилось. Я убедился, что нужно бросать курить обязательно», — рассказал Анатолий. Курение вызывает не только рак легких, но и гортани, пищевода, желудка, кишечника и других органов. Оно негативно влияет на сердечно-сосудистую систему и может привести к инсульту и инфаркту. Каждый пятый курильщик страдает от хронической обструктивной болезни легких. Позаботьтесь о своем здоровье сейчас и откажитесь от курения.

**ОТЗЫВ**

**о работе Сосудистого центра, первичного сосудистого отделения и отделения анестезиологии и реанимации КБ №50 ФМБА России:**

«Я, Солдатов Александр Васильевич, был 01.8.24 госпитализирован в Первичное сосудистое отделение КБ №50 ФМБА г. Саров с первичным диагнозом: обширный передний инфаркт. Ситуация осложнялась тем, что медицинский случай произошел примерно за неделю до госпитализации в условиях Крайнего Севера, где не было возможности обратиться за специализированной

медицинской помощью. То есть инфаркт был перенесен на ногах. Благодаря быстро и точно поставленному диагнозу и назначению адекватного терапевтического лечения, а также счастливой возможности получения высокотехнологичной медицинской помощи (операции стентирование) мое состояние стабилизировалось. Я имею возможность не только самосто-

ятельно передвигаться, но и совершать пешие прогулки. Особо хочется отметить, что вступивший в строй коронарографический комплекс в КБ №50 позволяет оказывать целый ряд высокотехнологичных медицинских услуг (диагностику и оперативное вмешательство) жителям г. Сарова без транспортировки нуждающихся в медицинские центры других городов, что сокращает время диагностирования и лечения, улучшает качество лечения и уменьшает бытовые неудобства. Я хотел бы выразить сердечную благодарность своему лечащему врачу Кошечкиной Ю.М., оперативной бригаде Чернядьеву, Пырченковой, Ипатьевой, Рудаковой, Мельникову за своевременную и квалифицированную медицинскую помощь. Также хотел бы поблагодарить весь персонал ПСО и отделения интенсивной терапии за их самоотверженный труд и добросердечное отношение к пациентам. Успехов вам в работе и поменьше тяжелых случаев в практике. **Главный научный сотрудник РФЯЦ-ВНИИЭФ А.В. Солдатов».**

**К Дню борьбы с раком легкого**

1 августа в мире отмечают День борьбы с раком легкого. На развитие этого серьезного заболевания влияет множество факторов, но основной из них – курение. 9 из 10 случаев рака легкого возникает именно из-за этой вредной привычки. В Центре промышленной медицины регулярно проходят занятия Школы здоровья, посвященные профилактике табакокурения. Очередную лекцию провела главный внештатный врач-терапевт КБ №50 ФМБА России Мария Васильева. «В связи с употреблением табачных изделий заболеваемость раком легких в нашей стране за последние 10 лет выросла на 63%. Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. При этом неважно, курит человек обычные сигареты или электронные. К сожалению, несмотря на то, что все знают об опасности курения, эта вредная привычка остается очень распространенной. Поэтому на наших занятиях мы рассказываем не только о том, что курение негативно влияет на здоровье, но и даем

рекомендации по тому, как победить никотиновую зависимость», — подчеркнула Мария Владимировна. По итогам лекции Мария Васильева протестировала участницы. Возможности интерактивного класса в Центре промышленной медицины позволяют с помощью интерактивной системы опроса и голосования узнать, усвоили ли слушатели пройденный материал. Анатолий на занятие Школы здоровья, посвященное профилактике табакокурения, пришел впервые и показал на тестировании отличный результат. «У меня общий стаж курения лет 20, но я бросил 10 лет не курил, а потом снова начал. Выступление Марии Владимировны очень понравилось. Я убедился, что нужно бросать курить обязательно», — рассказал Анатолий. Курение вызывает не только рак легких, но и гортани, пищевода, желудка, кишечника и других органов. Оно негативно влияет на сердечно-сосудистую систему и может привести к инсульту и инфаркту. Каждый пятый курильщик страдает от хронической обструктивной болезни легких. Позаботьтесь о своем здоровье сейчас и откажитесь от курения.



## Не проморгай зрение



С момента, когда ребенок становится школьником, его зрение начинает подвергаться усиленным нагрузкам, которые дополняются просмотром мультфильмов и затыжными компьютерными играми. В этот период жизни развитие еще не полностью сформированных органов зрения очень легко нарушить, особенно если отсутствует режим труда и отдыха. Как правило, так и происходит: по статистике ВОЗ - каждый четвертый ребенок школьного возраста имеет те или иные заболевания глаз, среди которых наиболее распространена близорукость (миопия). Проблемы со зрением лишь в некоторых случаях носят наследственный характер - большинство детей страдают по вине родителей, неправильно выстроивших режим дня. Чтобы сохранить зрение школьника острым, снизить риск появления глазных болезней, необходимо принять во внимание несколько основных правил.

читать, играть в компьютер и заниматься другими видами деятельности, связанными с напряжением глаз. Лучше поиграть в подвижные игры. Продолжительность домашних уроков для детей младших классов не должна превышать 1 час, средних классов - 2 часа. Если ребенок посещает дополнительные занятия, стоит помнить, что они не должны длиться свыше 1,5 часов в учебные дни и 3 часов в выходные. При этом факультативы не должны начинаться раньше 8.00 и заканчиваться позднее 20.00.

Чтобы укрепить иммунитет, ребенку желательно каждый день бывать на свежем воздухе, играя в подвижные игры или занимаясь спортом, но при этом следует избегать травматичных видов спорта. Ушибы головы разной степени тяжести могут вызвать близорукость или усугубить ее, если она уже существует.



линия глазного яблока и, как следствие, близорукости. Чтобы предупредить усталость глаз и связанные с ней заболевания, ребенок должен соблюдать нормы непрерывной работы за компьютером (СанПиН): для младших классов - 15 минут; для средних классов - 25 минут; для старших - 40 минут.

«Коварство» компьютера заключается в том, что, увлекшись игрой, дети не замечают усталости, хотя установлено, что первые симптомы переутомления зрения (рассеянность, снижение частоты морганий) возникают уже после 15 минут работы, а по истечении 25-30 минут определенные признаки нарушения зрения уже могут быть зафиксированы специалистом. Родителям, обеспокоенным здоровьем своего ребенка, не стоит позволять ему играть на компьютере в общей совокупности свыше 1 часа в день, во возможности следует отвлекать школьника другими занятиями.



источник освещения при этом находится слева от ребенка. Рабочее место школьника должно быть хорошо освещено. Кроме естественного освещения, в комнате нужны искусственные источники света - основной (люстра) и дополнительный (настольная лампа мощностью 40-60 Вт). Располагать настольную лампу для ребенка-правши лучше слева, для левши же, наоборот, справа. При этом важно правильно сочетать источники освещения: в темное время суток недопустимо заниматься только при свете люстры или лампы, а днем желательно включать только лампу. Оптимальное расстояние до глаз при чтении и письме - не менее 35-40 см, что надо учитывать при выборе письменного стола для ребенка. Кроме того, во время работы он не должен сутулиться, поэтому стул не должен быть слишком высоким и мягким. Исключите чтение лежа.

### 5. ОБОГАТИТЕ РАЦИОН РЕБЕНКА

Не секрет, что крепкий, выносливый организм меньше подвержен заболеваниям, в том числе и заболеваниям глаз. Рацион, богатый витаминами и микроэлементами, обеспечит оптимальные условия для сетчатки глаза и поддержит зрение. Наиболее полезны для этой цели творог, кефир, говядина, мясо кролика, продукты с высоким содержанием витамина А (морковь, абрикосы, тыква, цитрусовые), отварная рыба, а также ягоды (черника, клюква, брусника) и зелень (укроп, петрушка).

### 6. ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ

В перерывах между занятиями желательно не просто расслабиться, а выполнить несколько простых упражнений для глаз. Гимнастика позволит предупредить появление миопии, а у близоруких детей - предотвратить ее дальнейшее развитие. Пятиминутные упражнения улучшают кровообращение, расслабляют глазодвигательные мышцы и избавляют глаза от усталости. Гимнастика заключается в следующем: - зажмурить глаза на 2-3 секунды, затем открыть на такое же время. Повторить 5-7 раз; - поворачивать глаза поочередно влево и вправо. Голова при этом должна оставаться неподвижной; - отставить палец на расстоянии 30-35 см от глаз. Посмотреть на его кончик. Опустить руку. Повторить 3-5 раз; - закрыть глаза, массировать веки. Наверху - от носа до наружного края глаза, внизу - наоборот. Важно, чтобы упражнения выполнялись с удовольствием и без напряжения. Тогда ежедневная зарядка станет отличной профилактикой проблем со зрением у школьника.

### 7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СНЕ РЕБЕНКА

Иногда усталость глаз возникает из-за недостатка ночного сна, ребенок просто не успевает отдохнуть и восстановиться. Важно, чтобы школьник не ложился спать позже 22.00 и не вставал раньше 7.00. В некоторых случаях дефицит ночного сна можно компенсировать дневным отдыхом после школы. Если грамотно спланировать день, наполнив его интересным досугом, проблем со зрением у школьника не будет. Чтобы усталость глаз не пришла в жизнь ребенка вместе с продолжительными уроками и компьютерными играми, родителям следует организовать его распорядок дня, чередуя сон и бодрствование, игру на свежем воздухе и уроки, занятия спортом и пассивный отдых.

Врач-педиатр педиатрическим отделением №3 Маслова Т.С.

## Как сохранить здоровье сердца: учимся контролировать факторы риска



Береги свое сердце. Под таким девизом прошел очередной День открытых дверей в Центре промышленной медицины КБ №50 ФМБА России. На мероприятие пригласили 30 саровчан, которые не проходили диспансеризацию в этом году. Пациенты смогли сдать все необходимые анализы и проконсультироваться с кардиологом, неврологом, офтальмологом, терапевтом. Для женщин организовали прием у акушера-гинеколога. «Во время электрокардиографии у одного из пациентов мы выявили нарушение ритма сердца. Бригада скорой медицинской помощи доставила его в первичное сосудистое отделение. Сейчас он в стабильном состоянии», - рассказала главный внештатный врач-терапевт Клинической больницы №50 Мария Васильева. Развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы способствует множество причин, среди которых

неправильный образ жизни, вредные привычки, стресс, наследственность и многое другое. Слекцией о том, как контролировать факторы риска, Мария Владимировна выступила на занятии Школы здоровья. «Для того, чтобы сохранить здоровье сердца, необходимо отказаться от алкоголя и табакокурения, правильно питаться, не забывая включать в рацион пять порций овощей и фруктов в день, ежедневно проходить пешком хотя бы три километра, поддерживать уровень артериального давления не выше 140 мм рт. ст. и уровень холестерина не выше 5 ммоль/л», - подчеркнула Мария Васильева. День открытых дверей состоялся в рамках проекта «Территория здоровья», который в этом году реализуется в Сарове при поддержке ФМБА России и Госкорпорации «Росатом».

## О гигиене полости рта для юных саровчан

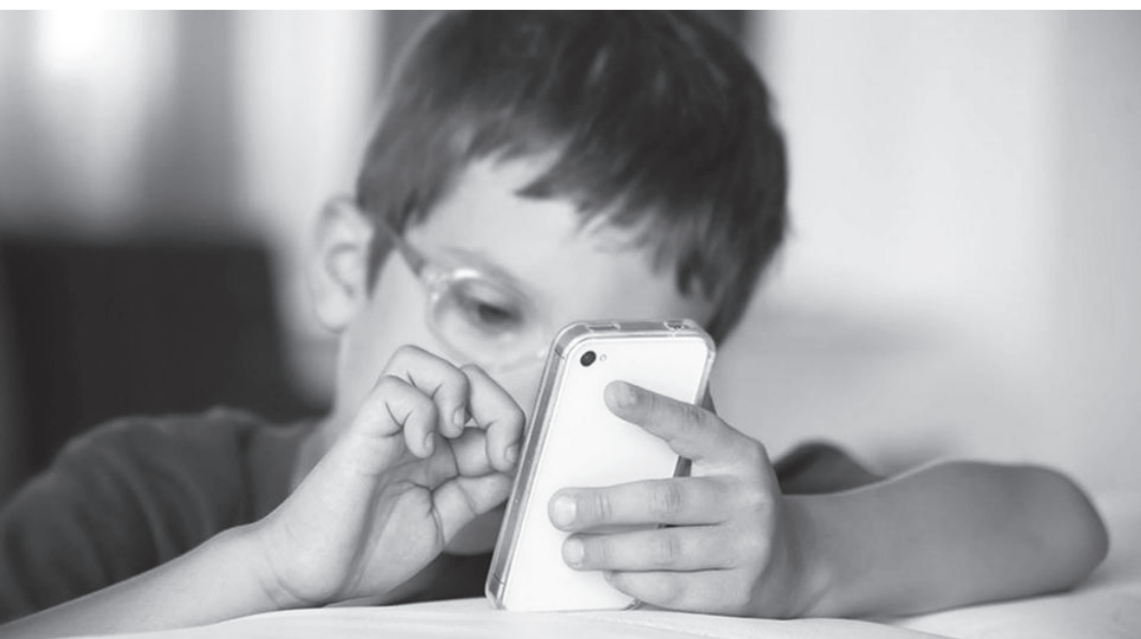
Увлекательное и полезное занятие для воспитанников Теплового дома провела врач-стоматолог КБ №50 ФМБА России Анастасия Кижменева. В игровой форме она поделилась с ребятами правилами гигиены полости рта, рассказала о профилактике кариеса, здоровом питании и значимости своевременных визитов к стоматологу. Также врач провела мастер-класс по правильной технике чистки зубов. «Уход за полостью рта - основа здоровья всего организма. Очень важно начинать заботиться о зубах с раннего возраста, чтобы заложить эту полезную привычку на всю жизнь», - отметила Анастасия Кижменева. Ребята активно участвовали в обсуждении, задавали вопросы и делились своими впечатлениями. В завершение мероприятия воспитанники Теплового дома подарили Анастасии Сергеевне рисунки, которые подготовили вместе с сотрудниками учреждения.



## 9 августа православный мир чтит память святого великомученика и целителя Пантелеимона

В 2004 году по многочисленным просьбам саровчан, пациентов клинической больницы №50 и как результат успешного сотрудничества Русской Православной Церкви и Федерального медико-биологического агентства, на территории Больничного городка был возведен больничный храм святого великомученика и целителя Пантелеимона - покровителя врачей, больных и военных. Идею строительства больничного храма в Сарове горячо поддержал Святейший Патриарх Московский и Всея Руси Алексей II, который в 2000 году при посещении города заложил первый камень в фундамент храма. Храм был построен только на добровольные пожертвования организаций Сарова и горожан, освящен 16 октября 2004 года епископом Нижегородским и Арзамасским Георгием. Патриарх Алексей II во время второго визита в уже действующий храм в 2006 году сказал: «...Больные получают здесь духовные силы для перенесения

скорбей телесных и душевных и исцеляются по молитвам к святому целителю Пантелеимону, а врачи черпают для себя силы, чтобы помогать людям и лечить всех болящих и страждущих в этой больнице. Я молитвенно желаю милости и помощи Божией всем, кто приходит в этот святой храм. Пусть молитвы и ходатайство святого Пантелеимона целителя укрепляют и поддерживают всех нас. Храни вас Господь!»



### 1. НЕ ОТДАВАЙТЕ РЕБЕНКА В ШКОЛУ РАНЬШЕ 7 ЛЕТ

Специалисты не рекомендуют подвергать детей школьным нагрузкам раньше, чем будет сформирована цилиарная мышца глаз, отвечающая за способность видеть предметы на разных расстояниях. Ее развитие, как правило, заканчивается к 7-8 годам, а до этого возраста испытывать ее на прочность не стоит. Ведь, согласно статистике, среди детей, ставших первоклассниками в 6-летнем возрасте, близоруких в два раза больше, чем среди школьников, отправившихся в первый класс в 7 или 8 лет.

### 2. ОГРАНИЧЬТЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

При отсутствии проблем со зрением ребенок должен делать перерыв в занятиях каждые 40 минут, а при близорукости - каждые полчаса. Во время 10-15-минутного отдыха нельзя смотреть телевизор,

### 3. УСТАНОВИТЕ ГРАФИК РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Компьютерные игры - излюбленное время препровождения современных детей. Если не контролировать такой досуг, может возникнуть компьютерный зрительный синдром: нарушение, которое выражается в сухости, покраснении глаз, частых морганиях, трудностях с фокусировкой зрения на разных расстояниях и т. д. Длительное напряжение зрения, в том числе из-за световой пульсации экрана, нередко становится основой развития спазма accommodation, либо уд-



### 4. ОРГАНИЗИРУЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА

Правильная организация рабочего места позволит несколько снизить нагрузку на зрение: линия взгляда ребенка должна приходиться на середину или верхнюю половину экрана; оптимальное расстояние до монитора компьютера - 60-80 см. Лучше выбрать монитор с высокой разрешающей способностью, чтобы снизить эффект мерцания экрана; на монитор не должны падать свет и прямые солнечные лучи; нельзя работать за компьютером в темноте или сумерках. Лучше, если

## ФОТОМИКС



## II этап «Семейных игр КБ №50 ФМБА России»



## С Юбилеем!

18 августа отметила юбилейную дату Валентина Федоровна Пономарева.

Валентина Федоровна приехала в наш город после окончания Ленинградского Медицинского института в 1967 году. Много лет она проработала врачом-педиатром и детским кардиологом. С 1987 года и до выхода на заслуженный отдых Валентина Федоровна возглавляла педиатрическую и акушерско-педиатрическую службы в должности заместителя начальника ЦМСЧ №50 по материнству и детству. Под ее чутким контролем были стационар, детская поликлиника, медицинское обеспечение образовательных дошкольных и школьных учреждений, а также детский санаторий «Солнышко».

Талантливый организатор, хороший собеседник, начитанная, инициативная, коммуникабельная Валентина Федоровна всегда была в творческом поиске на благо педиатрии. После завершения своей профессиональной деятельности Валентина Федоровна возглавляет и объединяет ветеранов нашей клинической больницы. Знает все



о каждом ветеране, его трудностях и радостях. Помогает и поддерживает в трудную минуту. Уважаемая, дорогая наша Валентина Федоровна! За 80 лет Вы достигли очень многого! Вы состоялись в профессии как врач-педиатр, кардиолог, организатор педиатрической службы. В период активной профессиональной деятельности Вы уделяли достойное внимание охране здоровья детей и всегда обладали активной жизненной позицией.

**Восьмьдесят, кто поверит!  
Что Вам столько лет?  
Паспорт, если лишь проверит,  
А иначе – нет.  
Бодрость Ваша удивляет, восхищает всех!  
Пусть здоровье укрепит  
Радость и успех.  
Пусть в достатке Ваши годы будут проходить,  
Пусть минуток Вас невзгоды,  
Пусть Вас тянет жить.**

**80-долгий путь, нелегкий,  
Время внуков, правнуков, детей.  
В этом мире Вы не одиноки.  
Улыбнитесь в этот юбилей.  
Пусть здоровье Ваше будет крепким,  
Пусть ласкает солнышко тепло.  
Пусть родные, близкие и дети,  
Наполняют радостью Ваш дом!**

Коллектив педиатрической службы и администрации КБ №50 ФМБА России

## С Юбилеем!

19 августа отметила юбилей врач-педиатр, большой специалист своего дела, наставник и учитель Надежда Николаевна Луковкина. В 1979 году Надежда Николаевна окончила педиатрический факультет Горьковского медицинского института, работала ординатором детского соматического стационара г. Глазова, затем обучалась в клинической ординатуре по общей педиатрии в Горьковском медицинском институте.

В ЦМСЧ-50 Надежда Николаевна начала работать с 1987 года. Сначала участковым врачом-педиатром, затем ординатором детского отделения стационара. 25 лет Надежда Николаевна возглавляла педиатрическое отделение №1 детской поликлиники, обучив и подготовив грамотных специалистов и руководителей подразделений. Долгое время Надежда Николаевна была внештатным детским гастроэнтерологом, проводила большую консультативную и организационно-методическую работу по данной специальности. Кроме этого, она являлась активным членом городского координационного совета по пропаганде грудного вскармливания. С 2014-го и по 2023 год до выхода на заслуженный отдых работала врачом-педиатром педиатрического отделения №3 детской поликлиники, проводя активную профилактическую работу среди детей организованных коллективов города.

За время работы в Клинической больнице №50 Надежда Николаевна зарекомендовала себя как знающий специалист в области педиатрии и

гастроэнтерологии. Она умела всегда оставаться принципиальной, доказывать свою точку зрения. Была строгой к персоналу, но в первую очередь к самой себе. Вежливая, отзывчивая, охотно помогала коллегам. И по сей день Надежда Николаевна пользуется заслуженным авторитетом среди сотрудников поликлиники. Труд Надежды Николаевны неоднократно был отмечен администрацией Клинической больницы №50 и ФМБА России. Она была занесена на Доску почета КБ №50, является Ветераном атомной энергетики и промышленности, награждена Почетной грамотой Министерства здравоохранения РФ, нагрудным знаком А.И. Бурназяна, Почетной Грамотой ФГБУЗ КБ №50 «За заслуги», «Золотым крестом» ФМБА России.

От всего сердца коллектив детской поликлиники, МСЧ №4 и администрации КБ №50 поздравляет Надежду Николаевну с Юбилеем!

**Во всем удачи и везенья,  
В глазах – любви и вдохновенья,  
В кругу родных – тепла, внимания  
И с полуслова понимания**

**Без всяких поводов-подарков,  
Приятных слов, событий ярких  
В желаньях – исполненья чаще  
А в жизни – радости и счастья!**



## С Юбилеем!

21 августа отметила юбилей Наталия Николаевна Созник.

После окончания института в 1997 году, затем интернатуры по терапии на базе ЦМСЧ-50 и ординатуры по неврологии в Москве, Наталия Николаевна приступила к работе в нашем учреждении врачом-неврологом по оказанию экстренной помощи в 2000 году.

С января 2003 года в должности ординатора неврологического отделения Наталия Николаевна постоянно работала в палате интенсивной терапии и с «сосудистыми» больными. Ей была присвоена высшая категория. В 2021 году Наталия Николаевна стала главным внештатным неврологом Клинической больницы №50 ФМБА России.



Обладая обширными знаниями и большим опытом, Наталия Николаевна продолжает совершенствоваться на благо пациентов. Она принимает участие во Всероссийских конференциях, неоднократно готовила для них доклады с разбором клинических случаев, читает много литературы по специальности, интересуется новыми данными в неврологии, успешно применяет современные методики в своей практике.

Трудолюбивая, ответственная, внимательная, тактичная Наталия Николаевна по праву заслужила уважение коллег и доверие пациентов. Она – яркий пример преданности и любви к своей профессии. Высокий профессионализм Наталии Николаевны отмечен многочисленными благодарностями и Почетными грамотами ФМБА России, Минздрава РФ и КБ №50. Наталия Николаевна занесена на Доску почета нашего учреждения.

Коллектив неврологического отделения и администрации Клинической больницы №50 от всей души поздравляет Наталию Николаевну с юбилеем! Желаем Вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, профессиональных успехов и исполнения всех самых заветных желаний!

## С Юбилеем!

31 августа отметила Юбилей администратор отделения доврачебной помощи Ирина Михайловна Морозова. Ирина Михайловна обладает большим опытом работы в регистратуре поликлиники №1. Общительная, грамотная, энергичная она на отлично справляется со своими обязанностями при любом обращении пациентов в поликлинику, умеет успокоить, вселить уверенность, помочь в трудной ситуации. Уважаемая Ирина Михайловна! Коллектив ОДП поликлиники №1 от всей души поздравляет Вас с Юбилеем!

50 лет – это один из самых значимых и памятных моментов в жизни любой женщины, золотая середина, полная мудрости, красоты и уверенности. Этот возраст – прекрасное время для того, чтобы осуществить все свои мечты и планы.

Пусть каждый день будет для Вас источником вдохновения и радости, наполнен смехом, теплом и заботой близких людей. От всего сердца желаем Вам, уважаемая Ирина Михайловна, успехов в работе, сохранить задор и боевой дух, чувство оптимизма и крепкое здоровье! Любви, радости и мирного неба над головой! Коллектив отделения доврачебной помощи поликлиники №1

